

一. 单项选择：本大题共 35 小题，每小题 2 分，共 70 分

1. 完成足球脚内侧踢球动作的主动肌是（ ）。
A. 大腿外展肌群 B. 大腿后部肌群 C. 大腿内收肌群 D. 大腿前部肌群
2. 人体的基本生命中枢位于脑干，它的组成是（ ）。
A. 中脑、小脑、间脑和大脑 B. 延髓、脑桥、中脑和小脑
C. 大脑、小脑和延髓 D. 延髓、脑桥和中脑
3. 长期运动训练可使心壁结构发生适应性的变化，但不包括下列哪一选项？（ ）
A. 心内膜 B. 心肌层 C. 心外膜 D. 心瓣膜
4. 影响骨骼生长发育的内在因素是（ ）。
A. 遗传和激素 B. 遗传和营养 C. 遗传与免疫 D. 遗传与运动
5. 股四头肌是人体膝关节伸的主要收缩肌，肌腱向下止于哪一部位？（ ）
A. 胫骨外侧髁 B. 胫骨粗隆 C. 骼骨 D. 胫骨内侧髁
6. 淋巴结是人体免疫系统的重要组成部分，其主要功能是（ ）。
A. 参与细胞免疫、体液免疫和调节机体 pH B. 预防身体感染，参与体液免疫和滤过淋巴液
C. 参与体液免疫、物质代谢和滤过淋巴液 D. 参与细胞免疫、体液免疫和滤过淋巴液
7. 兴奋在神经—肌肉接点处的传递属于化学性传递，其参与的递质是（ ）。
A. 多巴胺 B. 5-羟色胺 C. 谷氨酸 D. 乙酰胆碱
8. 长时间剧烈运动会导致体内pH值下降，人体是通过下列哪一选项维持其相对恒定的？（ ）
A. 血液缓冲、呼吸、肾脏的排泄和重新吸收的调节
B. 肾脏的排泄和重新吸收、碱性食物的摄入和淋巴调节
C. 血液缓冲、酶活性的神经调节
D. 血液缓冲、酶活性和内分泌调节
9. 运动疲劳是运动中出现的一种生理现象，可对其进行评定的指标是（ ）。
A. 视力 B. 听力 C. 闪光融合频率 D. 身体成分
10. 体重指数法（BMI）是依据体重与身高的比值来判断肥胖的一种办法，其计算公式是（ ）。
A. 体重（kg）/ 身高（m）
B. 体重（kg）/ 身高²（m²）
C. 身高²（m²）/ 体重（kg）
D. 体重（kg）²/ 身高（m）
11. 小脑具有重要的运动调节功能，但不包括下列哪一项？（ ）
A. 调节肌紧张 B. 维持身体平衡 C. 协调和形成随意运动 D. 调节血脑屏障
12. 下列哪种训练方法不能有效地提高人体的有氧耐力水平？（ ）
A. 持续训练法 B. 高温训练法 C. 间歇训练法 D. 高原训练法
13. 个人卫生包括人体卫生和精神卫生两个方面，其中人体卫生主要指（ ）。
A. 健康行为和生活方式 B. 食品安全和疾病预防 C. 健康行为和食品安全 D. 生活方式和疾病预防
14. 体育课健康分组中，通常把身体发育和健康状况有轻微异常、功能状态无明显不良反应及身体素质较差者编入哪一组？（ ）

- A.康复保健组 B.医疗体育组 C.准备组 D.基本组
15. 锌是人体的一种微量元素，具有重要的生理功能，但不包括（ ）。
 A.增强免疫功能 B.维持神经的兴奋性 C.促进性器官的发育 D.增加食欲
16. 人工呼吸是借助人工的方法来维持机体气体交换，其吹气频率为每分钟（ ）。
 A.60~80 次 B.28~36 次 C.20~26 次 D.12~16 次
17. 骰骨研磨试验通常用于检查下列哪种损伤？（ ）
 A.骰骨软骨病 B.膝关节内侧韧带损伤 C.半月板损伤 D.膝关节外侧韧带损伤
18. 肌糖原在运动中的主要作用是（ ）。
 A.补充血糖的消耗 B.供给能量 C.储存葡萄糖 D.维持血糖的水平
19. 东方体育文化与西方体育文化相比，它的价值追求是（ ）。
 A.挑战自己 B.比赛胜负 C.天人合一 D.竞争意识
20. 最早设立了自然主义体育思想的教育家是（ ）。
 A.卢梭 B.顾拜旦 C.洛克 D.杜威
21. 在体育心理学中，把推动学生参与运动学习与身体锻炼的内部心理动因称为（ ）。
 A.运动动机 B.体育习惯 C.运动兴趣 D.体育态度
22. 在运动技能学习过程中，迁移表现最强的是（ ）。
 A.右手—左手的迁移 B.右手—左脚的迁移 C.左手—右脚的迁移 D.右脚—右手的迁移
23. 体育教学工作的基本规范与要求属于哪一范畴？（ ）
 A.体育教学方法 B.体育教学内容 C.体育教学目标 D.体育教学原则
24. 下列哪一选项是体育课教学目标的内涵？（ ）
 A.在教学情景中的预期效果 B.“课标”对学生的学习要求
 C.体育老师对学生的学习要求 D.教学计划对学生的学习要求
25. 下列哪一选项是体育课教学的主要内容？（ ）
 A.体育知识和素质 B.体育知识与方法 C.体育知识与技术 D.体育方法与技术
26. 在足球比赛中，裁判员驱逐球员出场的表达方式是（ ）。
 A.哨声警告 B.吹哨后出示红牌 C.口头警告 D.吹哨后出示黄牌
27. 篮球比赛中，进攻方发动快攻的首要条件是（ ）。
 A.良好的体力 B.强烈的快攻意识 C.熟练的技术 D.积极的拼抢能力
28. 排球运动的移动技术，要求脚的着地与发力部位是（ ）。
 A.脚跟 B.脚尖 C.前脚掌 D.全脚掌
29. 完成“双杠支撑后摆挺身下”动作的关键环节是（ ）。
 A.前摆送髋 B.支撑后摆 C.双手推杠 D.挺身跳下
30. 跑步属于一种周期性运动项目，每一周期单腿的动作顺序是（ ）。
 A.后蹬—前摆—折叠—扒地 B.后蹬—折叠—扒地—前摆
 C.后蹬—前摆—扒地—折叠 D.后蹬—折叠—前摆—扒地
31. 下列选项中，属于武术手型的是（ ）。

- A.掌、勾、拳 B.冲拳、架拳 C.砸拳、劈拳 D.撩拳、勾手
- 32.课时教学目标的设计应做到可观察性，因此表述预期的结果应尽量做到（ ）。
 A.概括化 B.行为化 C.简单化 D.复杂化
- 33.知识、技能、体能的测试与评价应以下列哪一选项为主？（ ）
 A.学生评价与相对评价 B.教师评价与绝对评价 C.学生评价与绝对评价 D.教师评价与相对评价
- 34.在设计与实施体育课准备活动时，除了要达到热身效果外还应考虑（ ）。
 A.针对性、独特性与趣味性 B.趣味性、独特性与简便性
 C.简便性、个体性与针对性 D.针对性、简便性与趣味性
- 35.在体育教学中应贯彻“精讲多练”原则，通常在下列哪一阶段更应强调“精讲”？（ ）
 A.准备部分 B.基本部分前半段 C.结束部分 D.基本部分后半段

二. 简答题：本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分

- 36.（论述题）列举运动中常用的两种止血方法，并简述。（10分）
- 37.（论述题）一个合格的体育教师应具备哪些基本素质？（10分）
- 38.（论述题）简述体育教学中的诊断性评价及其作用。（10分）

三. 案例分析题：本大题共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分

- 39.（分析题）案例：
 在一块标准的排球场上，李老师给初一年级女生上排球课，班级人数40人，排球20个，学习内容是下手发球（新授课）。在基本部分的技能教学中，李老师给学生进行了详细的讲解和动作示范后，直接让学生分成两队站在排球场的两个端线后进行面对面发球练习。在练习中，李老师要求学生每次成功发球过网后举手示意，以培养学生的竞争意识。结果发现学生开始练习热情很高，但举手的同学寥寥无几，一段时间后，大部分同学的练习热情很快就低落下来，甚至变得有点沮丧· · · · ·

问题：

- （1）请分析学生练习热情下降的原因。（6分）
 （2）针对上述问题，请设计出3种练习方法。（9分）

- 40.（分析题）案例：
 某校初三（1）班上田径课，教学内容为复习弯道跑。张老师在讲解、示范技术动作后，直接组织学生在弯道上进行50m×6的分组练习。该练习完成后，又安排学生分4组进行自主练习，在练习过程中有4名男生跑到旁边的篮球场上打篮球。当张老师看到这种情况时立即阻止了他们，并进行批评。其中一名男生辩解说：“老师跑来跑去有什么劲！我们早就知道弯道跑了，就想打会儿篮球，有什么不对吗？”张老师很气愤，并大声训斥：“知道了要练，不知道也要练！”随后，立即吹哨让全班同学集合，开始训话，直到下课铃声响起。

问题：

- （1）请分析本次课张老师的处理方式是否合适。（6分）
 （2）为什么会出现4名男生打篮球的情况？作为教师应如何避免？（9分）

四. 教学设计题：本大题共 1 小题，20 分

- 41.（分析题）初中阶段（水平四）体操学习内容为：“鱼跃前滚翻”（如图）。教学时数为4个学时，请根据提供的表格格式，设计出该教学单元的第1、2次课的教学内容和教学步骤。



鱼跃前滚翻示意图

	第一次课	第二次课
教学内容		
教学步骤		